ROČNÍK 9 | ZDARMA DO VAŠÍ SCHRÁNKY | ČLÁNKY VZNIKAJÍ V RÁMCI CHRÁNĚNÉ DÍLNY AKADEMIE RV

ČERVEN 2026

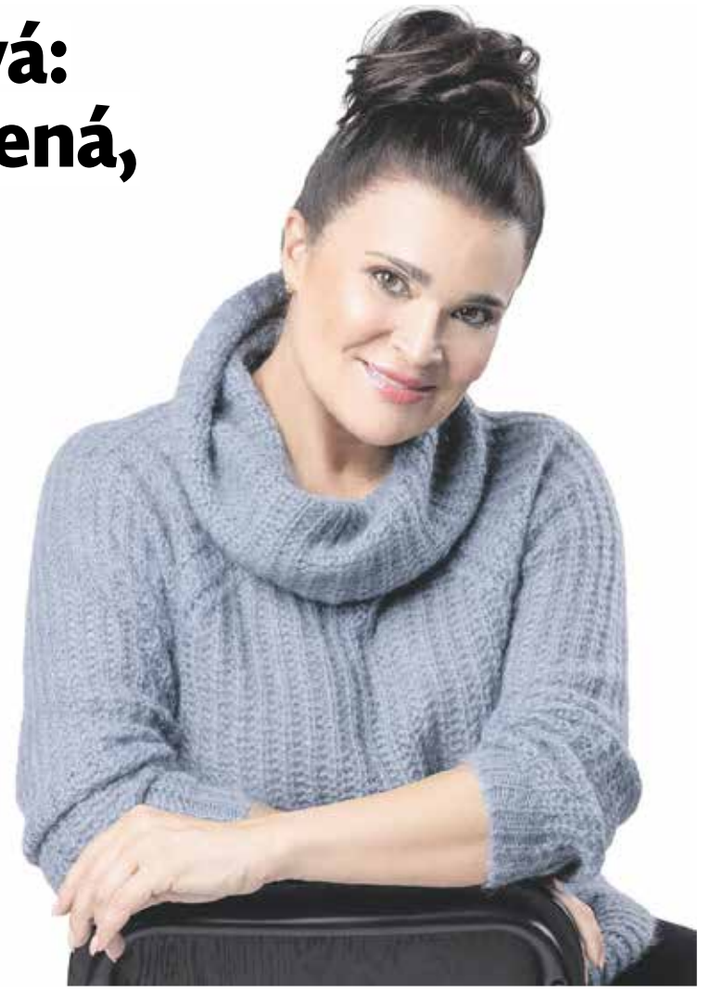
NOVINY KRAJE

MLADOBOLESLAVSKO

Mladá Boleslav III, Mnichovo Hradiště, Bělá pod Bezdězem, Benátky nad Jizerou, Kosmonosy, Bakov nad Jizerou, Dolní Bousov, Dobrovice, Luštěnice, Brodce, Kněžmost, Bradlec, Chotětov, Březno, Předměřice nad Jizerou a okolí

NOVINYKRAJE.CZ

# Mahulena Bočanová: Že jsi silná neznamená, že nepotřebuješ ochrannou náruč



**Stále charismatická Mahulena Bočanová je nejen jedinečná herečka, ale také žena, která už o životě něco ví. K tomu skvěle zvládá život s autistickou Marinkou a zlobivým bulteriérem Tondou.**

Pavla Horníková

I když ji její fanoušci moc rádi vidí v televizi nebo ve filmu, Mahulena je duší herečka divadelní. A kdo z vás by ji rád viděl na divadelních prknech, má jedinečnou příležitost zhlédnout skvělou komedii Dámský krejčí s Ondřejem Sokolem v hlavní roli, v obnovené premiéře na jevišti Studia DVA.

**Divadelní herectví je prý řehole, která se musí dělat s láskou. Musíš předvést profesionální výkon, ať už se cítíš jakkoliv a ve tvém životě se děje cokoliv. Stalo se ti někdy, že by tě na jevišti v takové chvíli zradilo vlastní tělo nebo paměť?**

Ne. Je to zvláštní úkaz a máme to tak všichni herci, že i v těch nejhorších chvílích, kdy hrajeme, nás jeviště vlastně odpojí do „jiného světa“. V tu chvíli to nejsme my, jsme postava, kterou hrajeme, a mozku se tak vlastně na chvíli uleví. Propad nastane okamžitě o pauze a samozřejmě po představení. Ihned. Hrála jsem den po ztrátě maminky, v den hospitalizace dcery jsem odmoderovala obří akci a druhý den jsem ani nevěděla, že jsem tam byla. Mozek umí neuvěřitelné věci. Divadlo je lék, ne řehole. Je to tak.

> Hrála jsem den po ztrátě maminky, v den hospitalizace dcery jsem odmoderovala obří akci a druhý den jsem ani nevěděla, že jsem tam byla. Mozek umí neuvěřitelné věci. Divadlo je lék, ne řehole.

Pokračování na straně 5

INZERCE

Co takhle výlet do Benátek?

www.benatky.cz

Objevte kouzlo Benátek nad Jizerou, kde se bohatá historie zámku snoubí s klidem zvlněné krajiny. Přijměte naše pozvání a zažijte neopakovatelnou atmosféru města, které vás okouzlí na první pohled.



RV2600590/02

# Domácí péče Klaudiánovy nemocnice rozšiřuje dostupnost díky šesti novým vozům




*Úvodního slova se ujali předseda představenstva Klaudiánovy nemocnice JUDr. Ladislav Řípa (vlevo) a statutární náměstek hejtmanky pro oblast zdravotnictví ve Středočeském kraji ing. Pavel Pavlík.*




*Sestry domácí péče u nových aut*




*Za nové vozy poděkovala vrchní sestra Oddělení domácí péče Bc. Pavlína Vajsejtlová.*

Domácí péče Klaudiánovy nemocnice posiluje své služby díky rozšíření vozového parku o šest nových vozů Škoda Fabia. Nová auta, která k pronájmu poskytl Autokomplex Menčík, umožní zdravotním sestrám zajistit ještě dostupnější péči pro klienty v Mladé Boleslavi i v širokém okolí.

**Nejčastěji poskytované výkony Oddělení domácí péče**

- **podávání léků ve všech formách. včetně injekčních**
- **odběry krve a ostatního biologického materiálu**
- **převazy ran, defektů, invazí**
- **léčba a ošetřování proleženin (dekubitů) včetně prevence**
- **ošetřovatelská rehabilitace (edukace vedoucí k soběstačnosti, polohování, chůze a pod.)**
- **kontrola zdravotního stavu a fyziologických funkcí (tlak krve, puls, teplota, bolest a pod.)**
- **ošetřování stomií (umělých vyústění), aplikace a zajištění hydratace u klientů v terminálním stádiu onemocnění**

Sestry Oddělení domácí péče Klaudiánovy nemocnice umožňují pacientům léčení či doléčení mimo zdravotnické zařízení. Navštěvují je přímo v jejich domácím prostředí, kde se cítí komfortně a kde podle zkušeností i odborných poznatků často dochází k rychlejšímu zotavení.

„Díky rozšíření vozového parku o šest nových Fabií se zlepší dostupnost této péče a jsme schopni navýšit i počet klientů, za kterými můžeme zajíždět. Domácí zdravotní péče je optimální pro všechny ty, kteří mají dobré rodinné a jiné sociální zázemí," říká vrchní sestra Oddělení domácí péče Klaudiánovy nemocnice Bc. Pavlína Vajsejtlová.

Sestry domácí zdravotní péče přebírají klienty přímo z lůžkových oddělení nemocnice nebo na základě doporučení praktických lékařů a zajišťují plynulé pokračování léčby v domácím prostředí. Díky tomu mohou pacienti absolvovat potřebnou zdravotní péči bez nutnosti dlouhodobého pobytu v nemocnici.

Ošetřovatelskou zdravotní péči hradí pojištěným klientům zdravotní pojišťovna.

Domácí zdravotní péče Klaudiánovy nemocnice je dostupná nejen obyvatelům Mladé Boleslavi, ale také pacientům v širokém okolí města. Nové vozy přispějí k tomu, aby se tato forma zdravotní péče dostala k ještě většímu počtu lidí, kteří ji potřebují.

Slavnostního předání šesti nových vozů se v prostorách ŠKO-ENERGO arény zúčastnili mimo jiných osobností předseda představenstva Klaudiánovy nemocnice JUDr. Ladislav Řípa, statutární náměstek hejtmanky pro oblast zdravotnictví ve Středočeském kraji ing. Pavel Pavlík a vrchní sestra Oddělení domácí péče Bc. Pavlína Vajsejtlová. Ta také spolu se zdravotními sestrami převzala klíče od nových aut z rukou předsedy představenstva Autokomplexu Menčík, pana Zdeňka Menčíka.

Děkujeme BK Mladá Boleslav za poskytnutí netradičních prostor pro tento hezký okamžik.

**Kontakt: domacipece@onmb.cz**

KLAUDIÁNOVA NEMOCNICE




*Předání šesti nových Fabií na ploše ŠKO-ENERGO arény v Mladé Boleslavi od Autokomplexu Menčík*

RV/2600028/06

TIRÁŽ

NOVINY KRAJE vydává Regionální vydavatelství s.r.o., Na louce 603/6, 111 01 Praha 10 – Dolní Měcholupy, IČ 27846717, DIČ CZ27846717 · Místo vydání: Mladá Boleslav · Neprodejné · Šéfredaktor: Ivo Čermák · Neoznačené fotografie jsou z archivu redakce · Registrace u MK ČR – MK ČR E 23002
Inzerce: Dana Brejchová 603 588 338, brejchova@regvyd.cz; Karel Dobiáš 739 300 390, dobias@regvyd.cz; Štěpánka Hadravová 605 167 046, hadravova@regvyd.cz; Gustav Libra 602 616 510, libra@regvyd.cz; Ondřej Machač 605 527 803, machac@regvyd.cz; Zuzana Tomaschková 605 405 799, tomaschkova@regvyd.cz; Libor Vrbický, 720 105 401, l.vrbicky@regvyd.cz; Vít Vrbický 603 786 170, vrbicky@regvyd.cz · Nevyžádané příspěvky nevracíme · Reklamace na dodávky novin: reklamace@regvyd.cz · Tisk: MAFRAPRINT, Petr Turyna, tel.: 734 517 178 · Korektury: Ilona Vlčková · DTP: Josef Ömelka, Studio 87, spol. s r.o. · Vydání 2026/6 vychází 26. 6. 2026 · Uzávěrka dalšího vydání 14. 8. 2026 · Vydavatel neodpovídá za správnost údajů inzerátů a nebere žádnou finanční ani hmotnou odpovědnost za zveřejnění inzerátu a jeho následky. Obsah inzerce se nemusí shodovat s názorem vydavatelství. · Články vznikají v rámci chráněné dílny Akademie RV (viz QR)

# Vrázova vyhlídka

**Malebné město Mělník láká návštěvníky na jeden z nejkrásnějších výhledů ve středních Čechách. Právě tady se pod zámkem setkávají dvě nejvýznamnější české řeky – Labe a Vltava.**

Natálie Hájková



Nenechte se zmást, toto není soutok, ale umělý kanál. Foto | Jonáš Hájek

Pohled na jejich soutok každoročně přiláká tisíce návštěvníků. Jedním z nejlepších míst, odkud si ho můžete vychutnat, je Vrázova vyhlídka. Možná vás překvapí, že Vltavu považujeme za přítok Labe díky Keltům, kteří povodí Labe osídlili už ve starověku. Právě oni považovali Labe za hlavní tok.

## Ikona města

Vrázova vyhlídka nese jméno po cestovateli a fotografovi Enrique Stanku Vrázovi. Ten si na konci života oblíbil právě Mělnicko a výhled na dvě řeky. Funkcionalistická vyhlídka byla postavena v roce 1937 podle návrhu architekta Jana Bohuslava Zeleného a dodnes patří k ikonám města.

Z vyhlídky se otevírá krásný pohled nejen na soutok, ale také na labské údolí a most Josefa Straky. Až se k soutoku řek vypravíte, nenechte se zmást umělým vltavským ramenem, takzvaným Vraňansko-hořínským kanálem, který uvidíte od mělnického zámku! Skutečný soutok se nachází o něco výše proti proudu Labe.

Příjemnou atmosféru vyhlídky doplňuje právě blízkost mělnického zámku, historického centra i místních vinic. Výlet do Mělníka tak spojuje přírodu, historii i jedinečné panoramatické výhledy. Stačí jen vyrazit.

ZAJÍMAVOST

## Zámek spojuje historii s legendami

Jen málokterý moravský zámek si zachoval tak působivou atmosféru šlechtického sídla jako zámek ve Vizovicích. Barokní skvost vznikl na místě zaniklého středověkého kláštera a dodnes ukrývá vzácné umělecké sbírky i stopy dávné minulosti. Historie vizovického zámku sahá do roku 1261, kdy zde Smil ze Střílek založil cisterciácký klášter Rosa Mariae. Současnou podobu získal zámek v polovině 18. století. Se zaniklým klášterem i zámkem jsou spojeny místní legendy. Nejznámější z nich vypráví o síti tajných podzemních chodeb, které měly sloužit k ukrývání cenností a důležitých listin v dobách nebezpečí. Jejich existence nebyla nikdy prokázána, přesto pověst mezi místními přetrvává. kou

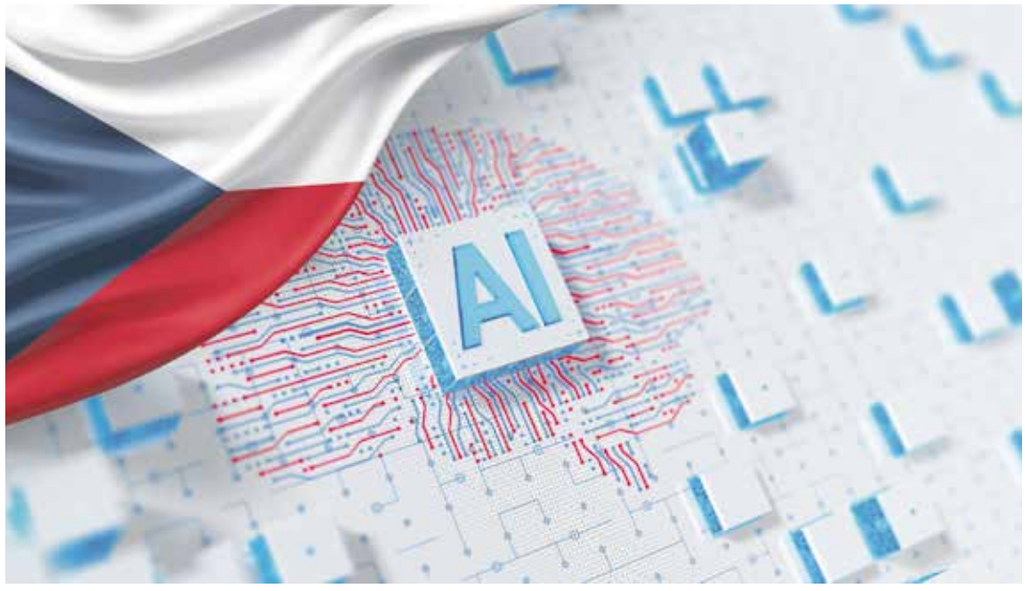


# Česko buduje AI ekosystém. A Praha v tom není sama

Když se řekne česká technologická firma, většina lidí si pravděpodobně představí kancelář někde na Praze 7. Vývoj posledních let ale ukazuje, že inovace vznikají stále častěji i mimo hlavní město.

V mezinárodním žebříčku startupových ekosystémů za rok 2025 se vedle Prahy výrazně prosadila také Ostrava a Brno, kde vznikají firmy zaměřené na digitalizaci, automatizaci a umělou inteligenci. Potvrzují to i aktuální trendy v českém startupovém prostředí. Zatímco Brno dlouhodobě těží ze silného akademického zázemí a technických univerzit, Moravskoslezský kraj staví především na spojení moderních technologií s průmyslem a reálnými potřebami firem.

Význam regionů potvrzuje také Česká národní AI platforma (CNAIP), mezi jejíž zakládající členy patří vedle pražských organizací i brněnské Brno.AI a ostravské Moravskoslezské inovační centrum (MSIC).




## Změna přístupu v regionech

„V regionech vidíme obrovský posun v tom, jak firmy k umělé inteligenci přistupují. Ještě před několika lety byla AI pro mnoho společností spíše zajímavostí. Dnes řeší konkrétní využití v obchodě, zákaznické péči, administrativě nebo automatizaci procesů," říká Lubomír Pěčonka, COO společnosti Everbot.

Jedním z příkladů technologických firem vznikajících přímo v Moravskoslezském kraji je právě Everbot. Česká AI multiplatforma dnes sdružuje desítky nástrojů umělé inteligence v jednom prostředí a využívají ji firmy napříč různými obory.

S rozvojem AI technologií zároveň vznikají nové pracovní příležitosti. Nejde přitom pouze o programátory nebo datové specialisty, firmy stále častěji hledají také obchodníky, konzultanty, manažery nebo odborníky, kteří znají daný region a dokážou mluvit jazykem místních podnikatelů.

Moravskoslezský kraj tak potvrzuje, že moderní technologie nejsou nutně výsadou velkých metropolí a i mimo Prahu vznikají projekty s celostátním i mezinárodním dosahem.

# Když zavazadlo doletí později než vy: Jak žádat o kompenzaci nutných výdajů?

**Zpoždění zavazadel není v letecké přepravě nic neobvyklého. Pro pasažéra však může znamenat řadu komplikací. Základem úspěchu je okamžité řešení v příletové hale. Jak získat své věci zpět a co všechno vám musí aerolinka proplatit?**

Pokud zavazadlo nedorazí na pás, zamiřte k přepážce Baggage Claim nebo Lost & Found ještě před opuštěním tranzitní zóny.

S personálem sepíšete klíčový doklad, tzv. PIR protokol. Uveďte kontaktní údaje a adresu hotelu, kam vám dopravce zavazadlo zdarma doručí. Pokud letíte s přestupem na jedné letence, situaci řešte až v cílové destinaci, nikoliv na přestupním letišti.

## Kupte si věci denní potřeby

Ocitnete-li se v cíli bez hygienických potřeb či oblečení, Montrealská úmluva vám dává právo pořídit si nezbytné vybavení na náklady aerolinky. Výdaje musí být přiměřené situaci (např. zubní kartáček, spodní prádlo či oblek na konferenci). Luxusní zboží vám nikdo neproplatí.

Pečlivě si uschovejte všechny účtenky. Při zpoždění zavazadla u letu zpět domů nárok na nákupy nevzniká, protože zázemí již máte doma.



## Podejte písemnou žádost včas

Samotný PIR protokol k vyplacení peněz nestačí. Aerolince musíte odeslat písemnou žádost o náhradu škody (společně s účtenkami a kopií PIR) nejpozději do 21 dnů od chvíle, kdy vám bylo zavazadlo fyzicky doručeno. Po této lhůtě nárok zaniká.

Finanční odpovědnost nese letecká společnost i v případě, že nemáte sjednané pojištění – cestovní pojištění však může celý proces výrazně urychlit. Pokud se zavazadlo neobjeví do 21 dnů, je oficiálně považováno za ztracené a vy můžete žádat náhradu za jeho kompletní obsah..

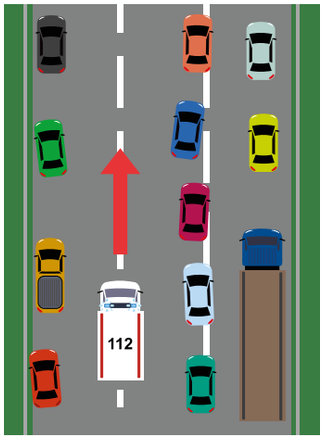
Jarmila Rýdlová

**PORADNA NOVIN KRAJE**

Trápí vás nějaký problém?
Máte téma pro naši poradnu?
Pošlete dotaz na poradna@regvyd.cz

# Uvízli jste v koloně? Jak nezmatkovat a správně vytvořit záchranářskou uličku

V koloně aut můžete uvíznout kdekoli a kdykoli, není k tomu nutné ani vyjet na dálnici. S létem však pravděpodobnost roste, protože na delší trasy vyrážejí také méně zkušení řidiči.




Když se náhle vynoří houkající sanitka či policie, řidiči se často v panice dopouštějí nebezpečných chyb.

## Jak správně vytvořit uličku

Záchranářskou uličku je nutné tvořit na dálnicích i na všech ostatních silnicích s nejméně dvěma pruhy v jednom směru. Má-li komunikace dva pruhy, řidiči v levém uhýbají doleva ke svodidlům, řidiči v pravém k pravé krajnici.

Složitější situace nastává u tří a více pruhů. Volný prostor se pak tvoří vždy mezi krajním levým pruhem a pruhem k němu přiléhajícím. Jako skvělá pomůcka slouží pohled na pravou ruku otočenou dlaní dolů s odtaženým palcem. Palec představuje auta v levém pruhu, která uhýbají doleva.

> Složitější situace nastává u tří a více pruhů. Volný prostor se pak tvoří vždy mezi krajním levým pruhem a pruhem, který k němu přiléhá ze středu.



Mezera mezi palcem a ostatními prsty znázorňuje záchranářskou uličku. Vozidla v ostatních pruzích pak uhýbají v rámci možností co nejvíce doprava.

## Nejčastější mýty mezi řidiči

• **Ulička se tvoří, až když auta úplně stojí.** Omyl. Prostor pro záchranáře musíte vytvářet už ve chvíli, kdy provoz pouze zpomaluje a popojíždí.

• **Nesmíte vjet na krajnici.** Naopak. Při tvoření uličky zákon řidičům výslovně povoluje vjet na krajnici i střední dělicí pás. Výsledný volný prostor by totiž měl mít ideálně šířku alespoň tři metry, aby umožnil průjezd i těžké záchranářské techniky.

## Pozor na zneužití uličky

Pokud byste chtěli uličku využít k předjíždění kolony, riskujete pokutu v řádu tisíců korun. jar

# Že jsi silná neznamená, že nepotřebuješ ochrannou náruč

Dokončení ze strany 1



**Strávila jsi neuvěřitelných čtyřicet let v Činoherním klubu. Nepřepadá tě teď nostalgie, že tato životní etapa končí?**

Je to zvláštní, ale vůbec ne. Až mě to překvapilo. Já jsem takový atypický umělec. Vždy pro mě bylo důležitější přátelství než to, co se „tvoří“ na jevišti. Činoherák bude vždycky moje doma, kdykoli tam mohu zajít, abych se viděla s kamarády, a vím, že tam mám stále otevřenou náruč. Čtyřicet let je čtyřicet let! Zažila jsem tam tu nejúžasnější éru jak na jevišti, tak v zákulisí. Činoherák vždy tvořil dějiny. Teď jen hraji o pár metrů níž, a to ve Studiu DVA. Hru Činoherního klubu Dámský krejčí komplet sakumprásk převzalo právě toto divadlo. No a pak samozřejmě pořád hraju v Divadelním spolku Háta. Tam jsem třicet let!

**Často dostáváš role typu: dominantní partnerka, temperamentní milenka nebo sebevědomá, sexuálně přitažlivá žena, která má nad muži převahu. Jsi něco z toho i v soukromí?**

Jsem ten typ! Ustrašenou, koktající studentku matfyzu by mi asi nikdo nevěřil. Navíc na české poměry mám dost snědý, jižanský vzhled. To byla vždy komplikace. Tvárnější obličeje jsou ve filmu vždy použitelnější. Nestěžuji si. Neměnila bych. Já jsem já. V životě jsem určitě pro soužití komplikací, jsem samostatná, rychlá, extrémně spolehlivá, vždy jsem byla. Jsem vůdčí typ a byla bych ráda, kdyby tomu tak nebylo, ale co nadělám. Mám vše vyřešené a zařízené, než se okolí vůbec nadechne. To tak prostě je a vždy to rameno dávám k spočinutí já, než aby ho dal někdo mně.

**Je těžší takovou ženu hrát, nebo jí i v reálu být?**

Určitě je těžší tou ženou v životě být. Silný člověk je vždy ten, na koho se berou ohledy až jako na toho posledního. To často bolelo. Že jsi silná, neznamená, že nepotřebuješ ochrannou náruč. Mnohokrát jsem v životě slyšela: „Mahu je silná, ta to dá! Raději pomůžeme Aničce, Bětušce, Marušce atd. atd.“ Už jsem si zvykla. Přirozený chod života. Pro mě nic moc, ale chápu to. Kdybych našla na ulici vyhladovělé kotě a lva, taky bych vzala domů kotě a doufala, že lev má větší šanci. Smutné, ale je to tak. Život.

**Souhlasíš s názorem, že herečky věkem získávají ve svém herectví svobodu? Je něco, co sis dovolila až po padesátce, na co by sis dřív netroufla?**

To snad platí nejen o herectví. Každá žena je po padesátce už moudrá, a stále je to krásný věk. Máte už pevně poskládané hodnoty, a to vám dává tu svobodu vidět a vědět, co je v životě opravdu důležité. A divadlo to není. Proto si dovolíte víc, a to vám do tvorby přinese lehkost, větší svobodu a radost. Mně to ujasnění si věcí v hlavě přišlo jen o mnoho let dřív než po padesátce, a to samozřejmě mým životem s mojí Mari, autistickou dcerkou.

**Marinka je středobod tvého života a ty jsi jako máma autistky neuvěřitelná. Je něco, co tě naučila a co by ti nikdy žádný režisér neřekl?**

Marinka mě naučila radovat se z každé vteřiny, kdy je nám dobře, naučila mě disciplíně, naučila mě vážit si sama sebe. Naučila mě neřešit kraviny, bez kompromisu vytěsňovat lidi a okolnosti, které mě tlačí ke dnu. Otevřela mi dveře k jiným světům a lidem. Každý den s ní je cesta, každý den jsem silnější a připravenější na den, až nebudu jednou moct. Nejsem strašpytel. Kňouráním nikdy nic nezlepšíte. Máme spolu těžký, ale velice krásný a plný život. Takovou svoji planetu, ze které pozoruji to často „legrační“ dění kolem nás. Lidi řeší zbytečně tolik nesmyslů. Hlavně sebe.

**Říká se, že humor je obranný mechanismus. Zažila jsi situaci, kdy tě humor uchránil před tím, abys někoho poslala do háje?**

Humor je mi vlastní a poslat někoho do háje mi vůbec nedělá problém. Slušně, ale razantně. Mám velmi nízko práh trpělivosti, také díky Mari, takže když mě někdo namíchne, tak už k tomu musím mít setsakramentský důvod.

**Udělala bys ve svém pracovním životě dnes něco jinak díky zkušenostem, které ti život přinesl?**

Ano, pracovala bych míň. Pořád jsem se honila od čerta k ďáblu, abychom měly dost peněz a mohly tam a tam a tam a nakonec jsem za covidu zjistila, že nám nejvíc svědčí být spolu. Kdekoli, nejlépe doma, hlavně spolu, bez chův, a školek a škol, prostě spolu.

**Vím, že jsi zásadním způsobem omezila své pracovní aktivity a svého a Marinčina klidu si dnes nanejvýš ceníš. Je role, která by tě ze současného nastavení ještě dokázala vyburcovat?**

Ale jo, opravdu od začátku covidu jsem se ze sta procent stáhla na pět procent a síla se pomalu vrací. Síla i chuť. Už se nikdy nevrátím do toho blázince, v jakém jsem žila před covidem. Tohle tempo, kdy si točím v klidu seriál a dvakrát třikrát v měsíci si zahraju divadlo, mě zase těší. Ten pocit radosti z práce jsem ztratila a je zpět. Asi vyhoření to bylo. Já pracuji 24/7 životem s Mari a to je zápřah, který je pro lidi, co to nežijí, těžko představitelný. Ani nemá smysl to nějak šířeji popisovat. Prostě do divadla a televize si chodím odpočinout. A to se vší úctou k profesi. Ale i sedm dvojáků Shakespeara za sebou je proti hodině s Mari čajíček (*úsměv*). Tak asi tak. A neměnila bych. My jsme vlastně moc šťastné holky.

## HEREČKOU DOSLOVA CELÝ ŽIVOT

Mahulena již od tří let účinkovala v reklamních spotech. Od pěti let začala dostávat drobné herecké příležitosti ve filmu. Úplně poprvé se objevila v televizním filmu Černá jáma z roku 1973 v hlavní roli s Petrem Čepkem († 54). „Bylo mi tehdy pět a v té ‚dávné době‘ bylo z každého detailu cítit řemeslo, herci byli obrovské osobnosti a hodně se i před natáčením zkoušelo,“ vzpomíná dodnes s láskou herečka. Možná více než z filmu si ji diváci pamatují z natáčení jejího prvního seriálu Chalupáři. A v seriálech ji vídáme dodnes. V současné době hraje v Ordinaci v růžové zahradě, kde ji vídáme ve dvojici s Martinem Zounarem.

# Grilování – letní aktivita, která spojuje

K létu kromě koupání patří bezesporu také grilování. Je to více než příprava jídla – je to rituál, který spojuje lidi a vytváří nezapomenutelné vzpomínky. U grilu se najednou muži promění v šéfkuchaře a dokážou nakrmit a pobavit pozvanou společnost. Jsou to totiž obvykle chvíle, kdy se setkáváme s přáteli, rodinou a sousedy, abychom si užili nejen společnost a dobré jídlo, ale především atmosféru pospolitosti, stejně jako kdysi pravěcí lidé u ohně v jeskyni.

## Grilováni může být zdravé

Muži se rádi předvádějí v umění grilování, ať už jde o šťavnaté steaky, grilovanou zeleninu nebo domácí burgery. Každý se snaží být tím nejlepším grilovačem, a tak se rodí soutěživost a přátelská rivalita. Kdo udělá nejlepší marinádu? Kdo přichystá nejchutnější omáčku nebo přílohu? To vše přispívá k nezapomenutelnému letnímu zážitku.



Aby se grilování stalo zdravou variantou vaření, je třeba vybírat kvalitní a čerstvé suroviny. Maso, ryby nebo zeleninu je lepší zvolit ve variantě bio produktů, protože neobsahují rezidua hormonů nebo pesticidů. Správné namarinování masa zlepší jeho chuť a pomůže snížit tvorbu škodlivých látek při opékání. Když si připravíte marinádu sami, víte, jaké bylinky, koření nebo citrusové šťávy jste použili, a s kupovanými marinádami se to nedá srovnat. Správná teplota grilu pak zaručí rovnoměrné propečení, příliš vysoká teplota totiž může vést ke vzniku rakovinotvorných látek. Skvělým doplňkem je grilovaná zelenina bohatá na živiny a vlákninu. Zkuste papriky, cuketu, lilek nebo rovnou i plátky brambor. Namísto klasické majonézy zvolte lehčí variantu



omáček a dipů, které vyrobíte z jogurtu, zakysané smetany nebo vyzkoušejte bylinkové pesto.

## Grilovat se dá dnes kdekoli – i v obýváku

Grilování už nemusí být omezeno pouze na zahradu nebo terasu. S trochou kreativity si můžete oblíbené jídlo připravit prakticky kdekoli. Pořídit se dají přenosné grily, jednorázové minigrily a na malé prostory nebo v interiéru poslouží elektrické přístroje s grilovací deskou. Přímo na jídelním stole si tak může každý strávník připravit vlastní porci masa, uzenin nebo zeleniny. Některá města pak vyhrazují v parcích grilovací místa, kam se můžete vydat na piknik s rodinou nebo přáteli.

Grilování je skvělý způsob, jak se spojit s lidmi, užít si dobré jídlo a strávit čas venku. Ať už si ho užijete na zahradě, na pláži nebo v parku, nezapomeňte na bezpečnost, zásady zdravého grilování a užijte si každý okamžik. ala


INZERCE

Oční Mladá Boleslav

**OČNÍ AMBULANCE A ESTETICKÉ CENTRUM OMB s. r. o.**

**MUDr. Petry Krejčířové sídlící v Gellnerově ulici v Mladé Boleslavi provádí:**



**plastické operace horních a dolních víček** tzv. blefaroplastiky.

**Benefity operace:** omlazení vaší tváře, rozšíření zorného pole a lepší komfort vidění, úleva od slzení, svědění a pocitu těžkých víček.

**Cena zákroku horní víčka 15 000 Kč**
**Cena zákroku dolní víčka 20 000 Kč.**

**KONZULTACE ZDARMA**

Více informací na telefonu **720 621 892.** Dále přijímáme nové pacienty do oční ordinace. Krátké objednací lhůty, vyšetření bez čekání. V naší OČNÍ OPTICE zhotovujeme brýle v ceně již od 800 Kč.

RV2600833/04

**Realitní služby, jaké si přejete, od Vašeho souseda.**

RE/MAX COMMERCIAL



**Bc. Jiří Krupka MSc., MBA**
+420 602 616 511 | jiri.krupka@re-max.cz

RE/MAX HALL OF FAME

100%

RV2600299/03

**Inzerci v těchto novinách pro vás zajistí:**





**Štěpánka HADRAVOVÁ**
605 167 046
hadravova@regvyd.cz

**Vít VRBICKÝ**
603 786 170
vrbicky@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

CHCIINZERCI.CZ

# Na letní cesty si nachystejte lékárničku



Plánování dovolené je vzrušující, ale neměli bychom zapomenout na naše zdraví. Na cestách s tím může zásadně pomoci správně připravená lékárnička, která se může stát klíčovým prvkem pro zajištění pohody a bezpečnosti. Ať už se chystáte na víkendový výlet nebo dlouhou zahraniční dovolenou, mít po ruce potřebné léky a zdravotní pomůcky je zásadní.

## Proč je lékárnička důležitá?

Na cestách se mohou vyskytnout různé situace, které vyžadují okamžitou zdravotní pomoc. Ať už se jedná o drobné úrazy, jako jsou odřeniny, popáleniny, nebo pohmožděniny, ale také o vážnější problémy, jako jsou alergické reakce nebo zažívací potíže. Lékárnička vám umožní rychle reagovat a minimalizovat komplikace.

## Obsah lékárničky potřebuje každý jiný

Správně vybavená lékárnička není vždy stejná. Každý člen rodiny může potřebovat specifické zdravotní přípravky. Na dovolenou si jako první sbalte osobní, pravidelně užívané léky a předepsaná léčiva, která by vám mohla chybět. Přibalte vždy osvědčená analgetika proti bolesti, antihistaminika na alergie a léky na zažívací potíže. V lékárničce pak nesmí chybět klasické prostředky pro první pomoc při úraze: obvazy, náplasti, dezinfekce a sterilní gázy. I když si asi říkáte, že v případě úrazu vše vyřeší zdravotníci, než se ale dostanete do nemocnice se zraněním, je třeba ho zakrýt a alespoň provizorně ošetřit.

## Jak lékárničku používat

Nosit s sebou lékárničku není jen o jejím vybavení, ale také o schopnosti ji správně použít. Ujistěte se, že víte, jaké léky máte k dispozici a jak je správně dávkovat. V případě vážnějších problémů je dobré mít po ruce kontakty na místní zdravotnická zařízení.

Prevence je vždy lepší než léčba, lékárnička na dovolené je proto investicí do vašeho zdraví a pohody. Před odjezdem si proto zkontrolujte její vybavení a ujistěte se, že máte vše potřebné. S jejím vybavením vám rádi poradí v každé lékárně. Pak si můžete užít dovolenou bez zbytečných starostí. ala

## DOPORUČENÍ

### Záchranka v mobilu

Aplikace Záchranka je oficiální mobilní aplikace Zdravotnické záchranné služby a Horské služby ČR. Umožňuje stisknutím jediného tlačítka kontaktovat linku 155. Záchranářům odešle vaši přesnou polohu s přesností na metry a uložené zdravotní údaje.

Aplikace Záchranka plně funguje i na území Maďarska, Rakouska, Bavorska a Slovenska, kde odešle nouzovou zprávu přímo na dispečink, a poté je člověk v nouzi spojen telefonicky s operátory záchranné služby. Ve Finsku umí zavolat na tísňovou linku 112 a odeslat GPS polohu volajícího, v dalších státech se po stisku tlačítka dovoláte na danou tísňovou linku, avšak bez odeslání nouzové zprávy obsahující vaši GPS polohu a další údaje.

Stažení i používání aplikace Záchranka je zdarma.


INZERCE

Nová rezidence v Bakově

Rezidence Falco

1+kk, 2+kk, 3+kk, 4+kk

24 bytů na prodej



B. Vašek Bělík
realitní makléř
+420 734 358 363
belik@rakorealityjicin.cz
www.rakorealityjicin.cz



RAKO REALITY

RV/2600671/03



DŘEVĚNÉ OBKLADY A TERASY
Z KANADSKÉ HORSKÉ DOUGLASKY

JAF

| | | | |
|---|---|---|---|
| **obklad** Rhombus A/B | | 26 × 68 mm | **49 Kč**/bm s DPH \| **720,59** Kč/m² s DPH |
| **prkno** hoblované A/B | | 19 × 140 mm | **74 Kč**/bm s DPH \| **528,57** Kč/m² s DPH |
| **terasa** hladká A/B | | 26 × 140 mm | **99 Kč**/bm s DPH \| **707,14** Kč/m² s DPH |

**Akční nabídka platí do vyprodání zásob.**
Na uvedené ceny se již nevztahují žádné další zákaznické slevy.

**JAF HOLZ spol. s r.o.** Průmyslová 1893 | 250 01 Brandýs n/L. | T: 736 214 625 **www.jafholz.cz**

RV/2600852/04

# Novinky v obchodech nehledejte, Češi ocenili výrobky, které má smysl pořídit

**Označení produktu v obchodě s nápisem „NOVINKA“ českým zákazníkům už nestačí. Stávají se totiž praktičtější, náročnější a mnohem citlivější na skutečný přínos výrobku, od kterého očekávají víc než jen nový obal. Požadují praktičnost, lepší složení, srozumitelný benefit a důvod, proč produkt zařadit do běžného života. Tato změna chování zákazníků vyplynula z 26. ročníku marketingového programu Volba spotřebitelů – Nejlepší novinka 2026. Ocenění letos získaly produkty ze 67 kategorií, které vybíraly čtyři tisíce respondentů.**



Juraj Aláč

Letošní ročník spotřebitelského průzkumu ukázal změny v chování českých zákazníků. Ti při nákupu vnímají praktičnost výrobku, hledají zdravější alternativy známých produktů a významně stoupá obliba prémiových privátních značek. Zajímají se o inovace v drogerii a domácnosti nebo se snaží o omezení chemie v nakupovaných výrobcích. „Aktuální data potvrzují, že růst táhnou hlavně produkty s jasným funkčním benefitem, dobrým poměrem ceny a hodnoty a vysokou mírou pohodlí. A že privátní značky díky lepší kvalitě a důvěře spotřebitelů stále častěji fungují jako plnohodnotné značky,“ uvedla Viktorie Škorvagová z agentury NIQ, která pro program Volba spotřebitelů – Nejlepší novinka zajišťovala spotřebitelský průzkum.




„Po 26 letech programu je dobře vidět, jak se změnilo samotné chápání novinky. Dříve často stačilo přijít s novou variantou známého produktu. Dnes spotřebitelé mnohem více přemýšlejí, co jim výrobek skutečně přináší. Zda je praktičtější, poctivější, výživově zajímavější, nebo jednoduše lépe odpovídá tomu, jak žijí,“ uvedl Lukáš Matějka z marketingové skupiny pořádající společnosti ATOZ Marketing Services.

> Aktuální data potvrzují, že růst táhnou hlavně produkty s jasným funkčním benefitem, dobrým poměrem ceny a hodnoty a vysokou mírou pohodlí.

## Produkty s Palcem nahoru pro chytrý nákup

Spotřebiteli oceňované novinky na trhu najdou zákazníci v regálech obchodů s označením animované ruky s palcem nahoru a sloganem „Palec nahoru pro chytrý nákup“. Podle výsledků letošního ročníku se ukazuje, že některé dříve okrajové trendy se staly běžnou součástí nákupního rozhodování. Proteinové snacky, rostlinné alternativy, produkty s vyšším obsahem masa, šetrnější drogerie nebo nealkoholické varianty nápojů už nejsou výhradně volbou úzké skupiny zákazníků. Stále častěji míří do běžných domácností. „Zákazník nechce luštit produktovou hádanku. Chce rychle pochopit, co mu výrobek přinese. Kvalitu ano, ale bez složitosti. Lepší složení ano, ale bez přednášky z chemie. Inovaci ano, ale takovou, kterou skutečně použije,“ dodal Lukáš Matějka.

Oceněnými produkty a titulem Nejlepší novinka 2026 se mohou chlubit například funkční čaje, ekologické prací prostředky, proteinové chipsy, kávové kapsle, pomazánky nebo jogurtové nápoje. Kompletní seznam vítězných výrobků najdete na webu projektu.






# Benátky nad Jizerou: Město, kde dovolená nikdy nekončí

Hledáte místo, kde se přirozeně potkává historie, aktivní sport a letní relaxace? Stačí pár minut jízdy z Prahy a ocitnete se v Benátkách nad Jizerou – v přátelském a živém městě, které nabízí vyžití pro rodiny s dětmi, milovníky památek i adrenalinové nadšence.



## Zámek a muzea: Brána do historie i dětských snů

Dominantou města je renesanční zámek obklopený zahradou, která je i galerií pod širým nebem, díky kopiím i originálům historických soch. Pro ty, kteří se nebojí výšek, je téměř povinností vystoupat na zámeckou věž s impozantním výhledem na nivu Jizery a okolní krajinu.



*PhDr. Karel Bendl, starosta města*

Přímo v areálu zámku sídlí dvě unikátní instituce. **Muzeum Benátecka** láká na interaktivní expozice, které baví hlavně děti. Druhým lákadlem je **Muzeum hraček** – evropský unikát s hračkami starými přes 100 let či vzácnými japonskými panenkami a jejich pokojíčky. **Benátecké památkové zóně** vévodí jako městská dominanta **renesanční zámek** obklopený **zámeckým parkem.** Architektonicky neméně krásné je pár kroků od zámku také **Husovo náměstí** s kaplí sv. Rodiny. Této budově místní říkají vzhledem k jejímu tvaru „Kafemlejnek“, přičemž nedaleký historický dům nese název „Dům u Ryby“. Husovo náměstí je i místem tradičního červencového **Kinematografu bratří Čadíků**.

## Kulturní léto i vinařská tradice

Celoročně bohatý kulturní život v Benátkách vrcholí tradičně na konci srpna **Zámeckými slavnostmi.** Letos se uskuteční **28.–29. srpna** ve velkolepém duchu **500. výročí založení zámku**. Program začíná v pátek 28. srpna v 17:00 hodin.

## Loděnice: Mekka letního relaxu

Správným cílem pro letní pohodu u vody bude vždy areál **Loděnice** na břehu Jizery. „Je to místo pro pravý relax – můžete si půjčit loďku, vykoupat se v přírodním koupališti, nebo si jen s drinkem lehnout na deku,“ zve starosta Bendl. Večery v Loděnici patří od května do konce léta kultuře pod širým nebem a nabídnou zvučná jména jako **Štěpán Kozub, MIG 21, Kateřina Marie Tichá, Visací zámek, Tata Bojs, Pokáč, Horkýže slíže, Vesna** a další.

## Sportem nabité město

Benátky se pyšní nadstandardní koncentrací míst pro letní sportování. Vedle moderního fotbalového stadionu s dětským hřištěm zde najdete in-line ovál, skatepark, workoutová hřiště a unikátní pumptrack. Řeka Jizera pak slouží nejen k tréninkům úspěšných vodních slalomářů, ale i jako **přírodní koupaliště v areálu Loděnice**. K velmi vyhledávaným vodním areálům v Benátkách nad Jizerou patří kompletně zmodernizované **městské koupaliště**.

Město je také ideálním výchozím bodem pro cyklovýlety po trase Greenway Jizera. Nové stezky vás zavedou do unikátní **přírodní rezervace Traviny**, kde můžete na vlastní oči spatřit stáda **divokých koní a zubrů** v krajině, jež bere dech.

Ať už přijedete na jeden den, nebo na celý týden, v Benátkách nad Jizerou jsou zážitky všude na dosah ruky. Více najdete na:

**www.benatky.cz**







RV/260590/01

## KŘÍŽOVKA | Herečka Mahulena Bočanová se na obrazovce poprvé objevila v televizním filmu (tajenka) v roce 1973.

| POMŮCKA: AEC, ANKA, APO, CHEOPS, RAVAN | TĚLNÍ VÝMĚŠEK | SANDÁLY | LETŇANSKÝ PODNIK | OVŠEM | SLOVEN. IROVÉ | | PŘEHOZ BEZ RUKÁVŮ | LIBERECKÉ VÝSTAVNÍ TRHY (ZKR.) | SPZ WESTMOR-LAND (V. BRITÁNIE) | VYTRVALÁ | | PODPORA | OBYDLÍ FARÁŘE | PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY | PLATIDLO ČINY | KRAJINA TŘÍSELNÁ | ZNAČKA VYSAVAČŮ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SDĚLENÍ | | | | | | DRANCO-VÁNÍ | | | | | SHAKE-SPEAROVA HRDINKA | | | | | | |
| ŠTĚRBA | | | | | | ZVÍŘE DOMÁCÍ / INICIÁLY HERCE VETCHÉHO | | | | | ANGL. VYNÁLEZ / ŘÍMSKÝCH 1506 | | | | | | |
| ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA | | | | ELEKTR. NABITÁ ČÁSTICE / ZKR. NAŠÍ MĚNY | | | | | SPOJENÍ STEJ-NÝCH PRVKŮ ZNAMÉNKEM ROVNOSTI / HOROLOGIUM | | | | | | KÓD GABUNU / LARVA VELKÉHO AMERICKÉHO MLOKA | | |
| | INIC. NOSITELE NC ZA LITERATURU Z ROKU 1931 / KAPKA | | | | VÝCHODNÍ ČECHY (ZKR.) / ZÁKAZNÍCI | | | DOMÁCKÝ ONDŘEJ / MPZ KAMERUNU | | | | | | NĚMECKÉ SÍDLORA-KOUSKÉ SÍDLO / DESET GRAMŮ | | | BATOH |
| SPZ SAVONA (ITÁLIE) | | | ZKR. ČERVENÉHO KŘÍŽE / KÓD POBŘEŽÍ SLONOVINY | | | INTOXIKACE / KULEČNÍ-KOVÉ ŠŤOUCHY | | | | | | | ŘÍMSKY 514 / POPĚVEK | | | | |
| AVERS | | | | INIC. HERCE SOBOTY / ČASNĚ | | | ŘÍMSKÝCH 156 / UMÍNĚNÝ ZÁPOR | | | | | JMÉNO MACHÁLKOVÉ / DÁMA Z VYŠŠÍ ANGL. SPOLEČNOSTI | | | | | |
| UKRAD-NOUTI | | | | | | | | OSOBNÍ ZÁJMENO / DROBNÁ ÁRIE | | | BARVIVO / MAĎARSKÉ OZNAČENÍ NOREM | | | | | | |
| SPZ PRAHY-MĚSTA | | | TAJENKA / OSOBA PŘIJÍMAJÍCÍ SÁZKY | | | | | | | | | | OZNAČENÍ LE-TADEL BELGIE / ZKR. KOMISE PRO ATOMOVU ENERGII | | | BA | ZKRATKA KILOWATTU |
| | ÚCHOP | ANGLICKY BANKÉŘ / VODA | | | | | | | SPZ BRNO VENKOV | NYMFA / FILIPÍNSKÁ SOPKA | | | | MEZINÁRODNÍ KÓD TÁDŽIKISTÁNU / LÉČKY | | | |
| OHONY | | | | | | | FILIPÍN. SÍDLO / PĚSTITEL | | | | ANGLICKY ŽLUTÝ / ZKR. SLEZSKÉ DIVADLO | | | | | | |
| MINULÍ ROK | | | | | | AGYPTSKÝ FARAON CHUFEV / PAPATI | | | | | | OZNAČENÍ NAŠICH AUT / SOUHLÁSKA | | | POLEPIT KOLEM DOKOLA | SEKATI | OSTŘÍKAT |
| KANAD. ZPĚVÁK | | | | | DŽEZOVÝ STYL / DEŠŤOVÁ VODA STÉKAJÍCÍ PO ZEMSKÉM POVRCHU | | | | ČESKÁ POLITICKÁ STRANA / ZN. SODÍKU | | | | JMÉNO PSA Z ČARODEJE Z MĚSTA OZ / PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY | | | | |
| DO TOHO MÍSTA | | | | POHOŘÍ V JUGO-SLÁVII / LÉTA | | | | | | ŠIKMO | PIJAN / ZKR. NAŠÍ TELEVIZE | | | | | | |
| | LEHKÉ VANUTÍ | PARFÉM / AFRICKÝ SLON | | | | | | VÝKONNÝ / CITOSLOVCE ZAVÁHÁNÍ | | | | | | SLOVENSKY VYSOKÉ KARTY / SÍDLO NA OS-TROVĚ HONŠŮ | | | |
| UČINITI | | | | | | | | | JMÉNO PRO-ZAIKA PAVLA / MPZ IZHOE-STEINBURG (NĚMECKO) | | | | PROTIKLAD / LUCEMBUR-SKÁ ŘEKA | | | | |
| ALBÁN. PLATIDLO | | | | | BÍLÝ SPORT | | | | | | NAHÁ POSTAVA | | | | | | |
| DOUPATA | | | | | PŘELUD | | | | | | PRODĚLÁ-VAT | | | | | | |

**Znění tajenky pošlete s kontaktem na vás (jméno, příjmení, adresa a kontaktní telefon) na e-mail tajenky@regvyd.cz do 12. 7. 2026.**

*Luštitel odesláním znění tajenky uděluje správci (Regionální vydavatelství, s.r.o., IČ: 27846717) souhlas se zpracováním svých osobních údajů (jméno, příjmení, e-mail, telefonní kontakt a adresa), a to ve smyslu Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR). Uvedené osobní údaje je nutné zpracovávat za účelem správy dat souvisejících s vyhlášením vybraných luštitelů křížovky zajišťované správcem. Tyto údaje budou správcem zpracovávány pouze po dobu nezbytně nutnou, po vyhlášení budou ihned odstraněny.*

## SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | | 4 | | |
| | 4 | | | | 7 | 9 | | 3 |
| 5 | | | | | | | | 7 |
| 8 | | | | | | | | |
| | | 6 | 9 | 2 | | | 5 | 8 |
| 1 | 9 | | | | 3 | | | |
| | 8 | | 7 | | 5 | 1 | | |
| | | | | | | 6 | | |
| 6 | 3 | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | | 2 | | 4 | | | |
| | 4 | | 6 | | | | 1 | |
| 9 | | | | 1 | | | 8 | |
| | | | | 8 | | | 7 | |
| | | | | 4 | | | | 8 |
| | | 5 | | | 7 | | 9 | 3 |
| | | | | | 5 | | 6 | |
| 7 | | 2 | | | | 9 | | |
| | | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | | | | | 6 | 3 | 5 |
| 9 | 6 | | | | | | | 7 |
| | | | | 1 | | | | |
| | 3 | | 4 | | | | | |
| | | | | | 7 | 5 | | 9 |
| 2 | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | 8 | 4 | 2 |
| | | 3 | 6 | | | | | |
| 7 | 9 | | 2 | | | | | |




RV260022875

# OSTEOPORÓZA

## TICHÝ ZLODĚJ KOSTÍ

**DENZITOMETRIE - VYŠETŘENÍ HUSTOTY KOSTÍ**

- Při osteoporóze dochází **k řídnutí a oslabení kostí**
- Řídnutí probíhá **nenápadně** a často **bez bolesti**
- Jednoduché vyšetření může problém odhalit včas



**RÁDI VÁS VYŠETŘÍME U NÁS VE STARÉ BOLESLAVI**

**Rychlé a bezbolestné** vyšetření provádíme přímo u nás v ordinaci ve Staré Boleslavi

Žádanku získáte u svého praktického lékaře či gynekologa

**Ženy od 60 let a muži od 70 let mají vyšetření plně hrazené zdravotní pojišťovnou**

**Objednat se můžete na:**
tel.: 739 492 526
denzitometrie@kotikova.cz

**MUDr. Kamila Kotíková**
Boleslavská 31, Stará Boleslav
www.kotikova.cz

RV260113103

# HLEDÁM HLEDÁŠ HLEDÁME...

Do našeho vydavatelství hledáme posilu do obchodu: člověka, který má rád kontakt s lidmi, umí si „otevřít dveře“ a dovést spolupráci od první zprávy až po podepsanou objednávku.

T | 731 012 099
E | hr@regvyd.cz
regionalnivydavatelstvi.cz/kariera



# PRODEJ CERTIFIKOVANÉHO KOMPOSTU

vhodné pro zemědělce nebo vaše zahrádky

COMPAG brantner green solutions



**CENA 650 Kč / t bez DPH**

**PŘI ODBĚRU VĚTŠÍHO MNOŽSTVÍ SLEVA**

možnost zajištění dopravy

**Mojmír Pimek**
vedoucí sběrných dvorů a kompostárny

**+420 725 952 141**
www.compag.cz

RV230083007121




RV2601116.01